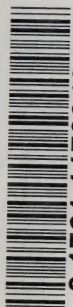


Government
Publications

CA1
PW

-Z044
2002



3 1761 11709434 2

A collage of three photographs of seniors. At the top is a smiling Black woman with short hair wearing a brown sleeveless top. Below her is an elderly white woman with short white hair and a gentle smile, wearing a light-colored sweater. To the left of the white woman is a close-up of an elderly man with a mustache and a slight smile. The background of the collage is a soft-focus image of flowers.

Services for **Seniors**

Guide to Government
of Canada Services
for Seniors and their Families



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

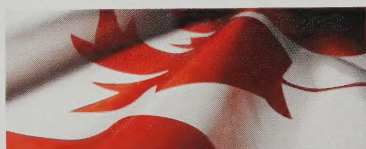
Canada


To find out more about Government of Canada services for you:


- **Call** the toll-free telephone number: 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), Monday to Friday from 8 a.m. to 8 p.m., Eastern time. If you are hearing- or speech-impaired, you can use the TTY number: 1 800 465-7735.
- **Click** on the Canada Site: canada.gc.ca If you don't have Internet access at home, call 1 800 O-Canada to find out where there is free Internet access in your community.
- **Visit** a Service Canada Access Centre. Call 1 800 O-Canada to find out if there is a centre near you. You can also visit the Web site www.servicecanada.gc.ca and click on "In Person" and then on your province or territory on the map of Canada.


This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.

The material herein is published for reference purposes only. For further information or for any questions, please contact departments as referred to in this document.



 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
TTY: 1 800 465-7735

 canada.gc.ca

 Service Canada Access Centres

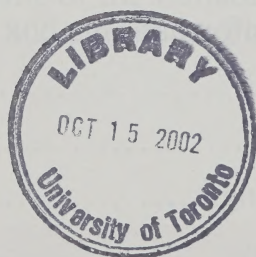
Services for Seniors

INTRODUCTION

All Canadians deserve the highest quality of life possible, and seniors are no exception. This guide is to help seniors plan for retirement, stay healthy, live in safety and security, and be as active as possible. This guide can help you find out what's available and where to get more information.

USING THIS GUIDE

This guide covers the topics of main concern to older Canadians and Canadians who are planning for their retirement. Topics and programs are shown in **bold** text. Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*. You will also find toll-free telephone numbers and Web site addresses. These will allow you to access services and obtain copies of publications. If there is no toll-free number, just call 1 800 O-Canada (TTY: 1 800 465-7735). Information officers are available to answer your calls in person, Monday to Friday from 8 a.m. to 8 p.m., Eastern time.



Catalogue No. PF4-14/2002

ISBN 0-662-66559-7

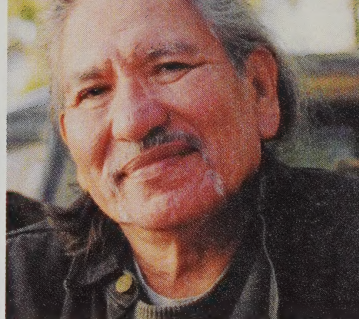
© Minister of Public Works and Government Services, 2002



TABLE OF CONTENTS

Anniversaries and Special Events	5
Consumer Information	7
Culture and Recreation	8
Environment	11
Health and Well-being	13
Health Services for Aboriginal Seniors	15
Housing	17
Immigration	19
Internet, Computers and Learning	20
Pensions and Benefits	22
Safety and Security	26
Second Career	29
Taxation Information	30
Travel	33
Veterans	36
Volunteering	40
Publications	42

ANNIVERSARIES AND SPECIAL EVENTS



Celebrate a special **birthday or wedding anniversary** with a congratulatory message from the Queen, the Governor General or the Prime Minister.

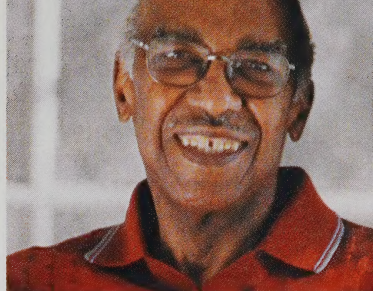
- Call 1 800 465-6890 or visit www.gg.ca and click on “Contact Us” on the top navigation bar to get a congratulatory message from the Queen (100th birthdays or over and 60th wedding anniversaries or over) or from the Governor General (for birthday celebrants 90 or older or for 50th wedding anniversaries or over).
- Go to www.pm.gc.ca and click on “Contact the PM” on the top navigation bar, then on “Requests for Special Greetings” to get a message from the Prime Minister for a 25th wedding anniversary (or over) or a 65th birthday (or over).

Send in your request at least eight weeks before the event.

Do you need to **contact someone who is overseas with the Canadian Forces** but don't know how to reach them? Call the Mission Information Line of the Canadian Forces Personnel Support Agency at 1 800 866-4546. They can be your go-between.

One of the first places to look for information about **Government of Canada services for seniors** is on the Internet. Seniors Canada On-line is a Web site that brings together information for seniors on services from the Government of Canada, a number of provinces and non-government organizations. From health information and travel advice to information for veterans, it's all here. You don't need to know which department or level of government delivers the program you want. Just visit www.seniors.gc.ca

CONSUMER INFORMATION



The Canadian Consumer Information Gateway brings you one-stop **consumer information** on-line from federal, provincial and territorial governments and non-government organizations. Buy products and services with confidence and know your rights and obligations as a consumer. Visit www.consumerinformation.ca

The Competition Bureau promotes and maintains a **fair marketplace**. This way, Canadian consumers can benefit from lower prices, product choice and quality services. The Bureau helps protect Canadians against practices such as false or misleading representations and price-fixing. It also reviews mergers to determine if they could reduce or prevent competition. For more information or to file a complaint about an anti-competitive business practice, call 1 800 348-5358 (TTY: 1 800 642-3844) or go to www.competition.ic.gc.ca

Protect yourself from **telephone scams and other consumer fraud**. Go to canada.gc.ca and click on “Services for Canadians,” then on “Consumer Information” and on “Fraud/Deceptive Practices.”



CULTURE AND RECREATION

Looking for facts and figures about Canada? You can find **Canadian culture** on the Internet. From hockey to history, from special events to hobbies or even tracing your family tree, you can find out about it at www.culturecanada.gc.ca For information about Aboriginal culture, go to www.aboriginalcanada.gc.ca

Canada's Digital Collections offer Canadian works on-line. It's like a library open all day, every day. Everything is always available and nothing is ever overdue! Visit <http://collections.ic.gc.ca>

The **RCMP's Musical Ride**, with its horses and scarlet uniforms, provides Canadians with the opportunity to experience part of our heritage. The Musical Ride performs at about 40 to 50 locations a year across the country between the months of May and October. You can find the schedule by visiting www.rcmp-grc.gc.ca/musicalride/tour.htm

Do you have **military objects** that you would like to leave to posterity? You can donate them to the Canadian military museum nearest you. Write to the Organization of Military Museums of Canada, P.O. Box 323, Ottawa ON K1C 1S7.

The **Canadian Virtual War Memorial** recognizes the achievements and sacrifices of Canadians who defended freedom. The Memorial contains photographs and memorabilia about many Canadians. It also has information about the graves and memorials of more than 116,000 Canadians who gave their lives for their country. Visit www.virtualmemorial.gc.ca

To travel back in time, visit the **Department of National Defence's Image Gallery** on the Internet. You will find photographs from the distant past as well as more recent ones. You will also find images of the repatriation of the Unknown Soldier, the CF-18, and our men and women on operations. Go to www.forces.gc.ca and click on "Image Gallery" in the menu on the left.

The National Library of Canada collects, protects and promotes **Canada's published heritage**. You can see much of the collection on the Internet. The National Library of Canada is also the place to go if you are tracing your family tree. You can consult **genealogical information** on-site, but if you are unable to visit in person, you can arrange to borrow publications through your local library. The National Library also puts on **concerts, authors' readings, panel discussions and exhibitions**. You can enjoy many of these events on-line. Call 1 877 896-9481 (toll-free) or go to www.nlc-bnc.ca

The National Archives of Canada cares for millions of **historic documents**—government records, films, maps, diaries, treaties, journals, art, photographs, sound

recordings and more. It is an excellent source of genealogical research and research on service records for past military personnel. Call 1 866 578-7777 (toll-free) or tour the collection and exhibits on the Internet at www.archives.ca

The National Defence Headquarters Library has about 6,000 volumes, mostly on **Canadian military history**. This is a treasure trove for researchers, historians and novelists. You may borrow these books through your local public library.

The National Film Board of Canada produces and distributes **films and television programs** with a Canadian point of view. Topics range from history to social trends, medicine and health care to politics and the environment, and the events that influence our society. You can get the films, videos and multimedia through public libraries or the National Film Board. All recent videos are closed-captioned. Call 1 800 267-7710 or visit www.nfb.ca for information or to order.

A Portrait of Seniors in Canada

Statistics Canada gathers and analyzes **information on Canada's population**, and publishes many reports on seniors and subjects like aging, health, income, education, culture, leisure, volunteering and technology use. Publications of particular interest to seniors include *A Portrait of Seniors in Canada* and *Canadian Social Trends*, which offers various articles that profile seniors. Call 1 800 263-1136 (TTY: 1 800 363-7629) or go to www.statcan.ca

ENVIRONMENT



Planning an outing? Check the weather first! You can call

Environment Canada's **public**

weather recording. This free service provides the daily forecast and the weather outlook for the next four days. You can find the telephone number for this service in the blue pages of the telephone book. Or visit www.weatheroffice.ec.gc.ca

To bring cleaner air to Canadians and protect our health, Environment Canada has programs such as the **Clean Air Action Plan**. Call 1 800 668-6767 or visit www.ec.gc.ca/air for more information.

On-line, visit Environment Canada's **daily smog forecast** for the current status of air quality in most provinces and territories. Go to www.msc.ec.gc.ca/aq_smog

Programs at Natural Resources Canada help you **save energy and money** at home, at work and on the road. They also help reduce greenhouse gas emissions that contribute to climate change:

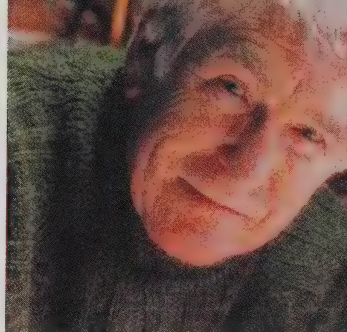
- **EnerGuide** labels on major household appliances, room air conditioners and heating, cooling and ventilation equipment provide energy information to help you compare models and choose energy-efficient products.
- When shopping for a new car, the **EnerGuide Program for Vehicles** label provides information to help you choose the most fuel-efficient vehicle that meets your needs.

- The **EnerGuide for Houses** offers a service from independent energy experts who visit your home. They identify home renovations that will help lower your energy bills and improve your home's comfort. The Government of Canada subsidizes this service, so the typical cost to you is \$100—\$175.
- **R-2000 houses** are built to the R-2000 standard by trained builders who use proven technologies to build environmentally friendly, healthy and highly energy-efficient houses. Natural Resources Canada certifies the energy efficiency of R-2000 houses.
- The **Auto\$mart** program provides energy-efficiency information on how to buy, drive and maintain your vehicle, save fuel and money, and help the environment.
- The **Alternative Fuels** program encourages the production and use of cleaner, lower-carbon fuels for on-road vehicles.

Call 1 800 387-2000 to order publications on these programs. Or order on-line by visiting www.oeenrncan.gc.ca and clicking on "Publications."

The **EcoAction Community Funding Program** supports community action on local environmental issues relating to air and water quality, climate change and the protection of sensitive habitats and species at risk. For more information, call 1 800 668-6767 or visit www.ec.gc.ca/ecoaction

HEALTH AND WELL-BEING



Aging well means staying healthy. *Dare to Age Well!* is a CD-ROM of 54 publications about healthy aging. Call 1 800 O-Canada to get your copy or go to www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines and click on “Publications” in the menu on the left, then on the A-Z index. Other publications can help you be physically active, eat well, stop smoking, avoid injuries and prevent diseases related to aging:

- Find **healthy tips** in *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults*. Call 1 800 O-Canada or visit www.paguide.com and click on “Guide for Older Adults.”
- **Healthy eating** will help you look, feel and live better. Find out more in *Canada's Food Guide to Healthy Eating*. Call 1 800 O-Canada or go to www.hc-sc.gc.ca/nutrition
- The booklet *Food Safety for Older Adults* explains **safe food cooking temperatures, food storage and high-risk foods**. Call 1 800 O-Canada or go to www.canfightbac.org and click on “What's New.”
- The National Advisory Council on Aging publishes **reports on seniors' issues and a bulletin on aging, Expression**. Call 1 866 225-0709 (toll-free) or go to www.naca.ca and click on “Publications” in the menu on the left and then on “National Advisory Council on Aging.”

Want to learn about osteoporosis, heart disease, stroke, arthritis or medications? Or would you like to find out what to do if you can't sleep? Health Canada provides this and a lot more **information on health concerns and seniors**. Call 1 866 225-0709 (toll-free) or visit www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

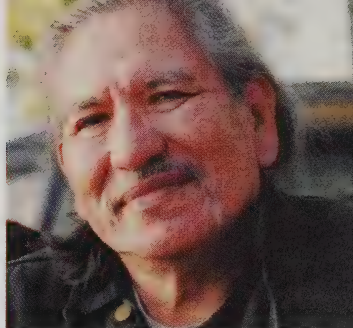
The Canadian Health Network connects you to **health and disease prevention information** from governments and numerous organizations. Visit www.canadian-health-network.ca

For answers to questions about **women's health**, call the Canadian Women's Health Network at 1 888 818-9172 (toll-free) (TTY: 1 866 694-6367) or go to www.cwhn.ca

Ask the Canadian Food Inspection Agency to put you on their e-mail notification list to keep up-to-date about **food recalls and allergy alert warnings**. Visit www.inspection.gc.ca and click on "Food Recalls/Allergy Alerts."

Citizenship and Immigration Canada's **Live-in Caregiver** program brings temporary workers to Canada to care for seniors, in their own homes, when no one in Canada can fill the position. For more information, visit www.cic.gc.ca and click on "To Work" in the menu on the left. Or contact the nearest Citizenship and Immigration Canada call centre. (For telephone numbers, see page 19.)

HEALTH SERVICES FOR ABORIGINAL SENIORS



Health Canada provides **community-based health programs and services** to First Nations and Innu on reserves and in Inuit communities. Many community health services are delivered locally by First Nations and Inuit organizations. Hospital and physician services are available to all residents of the province or territory through the health insurance plan. For more information, call 1 866 225-0709 (toll-free) or go to www.hc-sc.gc.ca/fnihb and click on “Community Health Programs” in the left menu.

Indian and Northern Affairs Canada funds **adult care on reserves** to help First Nations seniors maintain their independence and live in conditions of health and safety. This includes homemaker services, foster care (supervision and care in a family setting) and care in institutions. For information, please contact your band administrator.

The **First Nations and Inuit Home and Community Care** program provides basic home and community care services for First Nations living on reserves and Inuit living on settlements. Trained and certified personal care and home health aid workers deliver most of the services, supervised by registered nurses. If you are a resident of a First Nation or an Inuit community, ask your local health centre about what home and community care services are available. For more information, call 1 866 225-0709 (toll-free) or go to www.hc-sc.gc.ca/fnihb/chp and select “Home and Community Care” on the pull-down menu.

Health Canada's **Non-insured Health Benefits** program provides registered Indians, Inuit and Innu individuals with a range of medically necessary goods and services that are not available through other private or provincial/territorial health insurance plans. Health benefits include drugs, dental care, vision care, medical equipment and supplies, and transportation to obtain medically necessary services. Call 1 866 225-0709 (toll-free) or go to www.hc-sc.gc.ca/fnihb and click on "Non-insured Health Benefits" in the menu on the left.

Diabetes is one of the leading causes of illness and disability in First Nations. Health Canada's Aboriginal Diabetes Initiative provides support to each community. The program gives advice on how to prevent diabetes and reduce the complications of the disease. Call 1 866 225-0709 or visit www.hc-sc.gc.ca/fnihb and click on the A-Z index in the top menu.

HOUSING

Canada Mortgage and Housing Corporation offers programs to help you **choose housing and make your home safer**. Find out about the following programs by calling 1 800 668-2642 or visiting www.cmhc.ca. In your province or territory, funds from the Government of Canada may be provided for a similar program under a different name.



- The **Home Adaptations for Seniors' Independence Program** helps homeowners and landlords pay for home adaptations that will allow low-income seniors to stay longer in their own homes.
- The **Residential Rehabilitation Assistance Program** helps low-income homeowners pay for repairs to bring their properties up to health and safety standards and to modify their homes to make them accessible to disabled persons.
- The **Emergency Repair Program** helps low-income homeowners or occupants in rural and remote areas pay for emergency repairs to keep their homes safe.

You can also read about **home safety issues**. To order any of the following publications, call 1 800 668-2642 or go to www.cmhc.ca and click on “Individual Consumer” in the menu on the left, then on “Senior”:

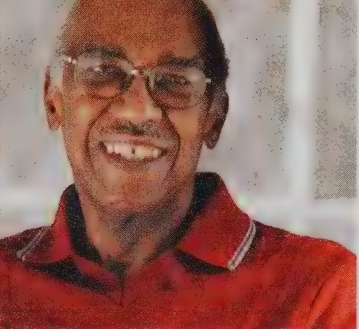
- *Maintaining Seniors’ Independence: A Self-assessment Guide*
Use this step-by-step guide to examine your home and identify the adaptations that would be best for you.
- *At Home with Alzheimer’s Disease: Useful Adaptations to the Home Environment*
This booklet describes how to adapt a home to suit people with Alzheimer’s disease.
- *How to Lock Out Crime: Protecting Your Home Against Burglary*
This booklet will help you increase the safety and security of your home (\$9.95).
- *FlexHousing: Homes that Adapt to Life’s Changes*
This publication provides you with practical tips and ideas on how to design and build a home that will allow you to make changes easily and with minimum expense as your needs and physical ability change (\$9.95).

IMMIGRATION

People living in Canada can **sponsor family members** who live elsewhere and wish to immigrate to this country. To be a sponsor, you must be a Canadian citizen or permanent resident. A sponsor must also be able to provide for lodging, care, maintenance and normal settlement needs of the applicant and family members. This commitment can last for a number of years. For more information, visit www.cic.gc.ca and click on “Sponsor Your Family” in the menu on the left. Or call Citizenship and Immigration Canada:



- In Montreal: (514) 496-1010
- In Toronto: (416) 973-4444
- In Vancouver: (604) 666-2171
- Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100 (toll-free)
(TTY: 1 888 576-8502)



INTERNET, COMPUTERS AND LEARNING

There are big advantages in using the Internet. First of all, you can search for information from home and get results in minutes. Also, text on a computer screen can be made larger and brighter for anyone with vision problems. The Internet is an easy and cheap way of keeping in touch with family and friends. You can use computers and the Internet for free. To find **public access to computers and training** near you, call 1 800 268-6608.

The **Community Access Program** can help you learn to use computers and the Internet. It also provides places where you can use the Internet, such as libraries, schools and community centres. For information, call 1 800 575-9200 (TTY: 1 800 465-7735) or go to <http://cap.ic.gc.ca>

Using Technology? Positively! To get these **fact sheets on everyday technologies and seniors**, call 1 866 225-0709 (toll-free) or visit www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines and click on "Publications," and then on "F" in the A-Z index.

The Student Connection Program offers inexpensive **training, designed for seniors, on how to use the Internet**. It covers various topics, such as getting connected to the Web, using e-mail, on-line banking, shopping and security. Call 1 888 807-7777 (toll-free) or visit www.scp-ebb.com

You can also find helpful **information on seniors and the Internet** in Industry Canada's "Older Persons' Guide to the Internet" on the Web. Go to www.connect.gc.ca and click on "Guides to the Internet" in the menu on the left.

Take a **university or college course** without leaving home. Canada's Campus Connection offers 2,000 on-line courses from 75 Canadian universities and colleges. A new partnership makes it easier for you to transfer credits from one college or university to another. Go to www.campusconnection.ca



PENSIONS AND BENEFITS

Canada's public pension system is 75 years old in 2002. It is there to

provide you with a secure, modest base of retirement income. The two main programs are **Old Age Security** and the **Canada Pension Plan**, which are described below.

Old Age Security offers three types of benefits:

- If you are 65 or older and meet the residence requirements, you are entitled to the **Old Age Security pension**. But you must apply for it. You should apply at least six months before you turn 65. If you lived in Canada but now live in another country, you may also be eligible.
- The **Guaranteed Income Supplement** is an additional monthly benefit available to seniors who receive an Old Age Security pension and have a low or modest income.
- If you are between 60 and 64, and your spouse or common-law partner receives the Guaranteed Income Supplement, you may be eligible for the **Allowance**. The Allowance is a monthly benefit that helps bridge the income gap until you reach 65.

- If you are between 60 and 64, have a low or modest income, and your spouse or common-law partner has died, you may qualify for the **Allowance for the Survivor**.

Most working Canadians contribute to the **Canada Pension Plan**. People who work in the province of Quebec contribute to the **Quebec Pension Plan**. Canada/Quebec Pension Plan benefits do not start automatically. You must apply for them. You should apply at least six months before you want to receive them. If you contributed to the Canada Pension Plan, you are entitled to a retirement pension at the age of 65. You can apply as early as 60, but your benefits will be reduced. If you wait until you are 70, your benefits will be increased.

Other benefits under the Canada Pension Plan cover the following situations:

- If you have made sufficient contributions and become too disabled to work, you and your dependent children could receive monthly **disability benefits**. The Canada Pension Plan also provides a monthly income—the **survivor benefit**—to your surviving spouse or common-law partner and dependent children if you die. A lump-sum death benefit is also available to your estate.

- If you are married or in a common-law relationship, you can share your pension(s) if either or both of you paid into the Plan. This **pension sharing** may result in income tax savings. If you are divorced or separated, or if your spouse has died, you can divide the pension credits you earned during the marriage or common-law relationship. This **credit splitting** could increase your benefits.
- If you had no or low earnings while you were the primary caregiver for your children, the **Child Rearing Drop-out** provision could apply to you. Your pension could be increased to compensate for certain periods of low or no earnings.

You can get more information about any of these benefits by calling 1 800 277-9914 (TTY: 1 800 255-4786) or visiting www.hrdc-drhc.gc.ca/isp

Direct deposit of Old Age Security and Canada Pension Plan payments means you will always receive your benefits on time. There is no risk that a cheque will be lost, stolen or damaged. You can arrange to have your payments deposited directly into your bank account when you apply for your benefits. If you are already receiving them, you can request direct deposit by contacting us. We will need the account and branch number of your financial institution. Call 1 800 277-9914 (TTY: 1 800 255-4786).

If you already receive the Guaranteed Income Supplement, you may be eligible for **benefits and services from your province or territory**. Contact your provincial or territorial government for more information. You will find contact information in the telephone book.

International Social Security Agreements

Canada has social security agreements with 46 countries. If you lived or worked in one of these countries, you or your family may be eligible for old age, retirement, disability or survivor benefits from that country, or from Canada, or from both. Call 1 800 277-9914 (TTY: 1 800 255-4786) or go to www.hrdc-drhc.gc.ca/ibfa From outside North America, call (613) 957-1954 or write to International Operations, Income Security Programs, Human Resources Development Canada, Ottawa ON K1A 0L4.



SAFETY AND SECURITY

You Can Prevent Falls! is a series of fact sheets on **falls prevention** for seniors.

To get your copies, call 1 866 225-0709 (toll-free) or visit www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines and click on “Publications,” and then on “F” in the A-Z index.

Find out **how to make your home safe** so that you can avoid injuries by reading *The Safe Living Guide*. It provides tips and checklists to make your home as safe as possible. *Bruno and Alice* is an amusing tale about safety and security for seniors. To order copies, call 1 800 O-Canada or go to www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines and click on “Publications” in the menu on the left, then on the A-Z index.

Do you know of an older adult who is being abused or neglected? Learn how to spot the signs and where help is available. The **National Clearinghouse on Family Violence** provides publications and information about the abuse of older persons. Call 1 800 267-1291 (TTY: 1 800 561-5643) or go to www.hc-sc.gc.ca/nc-cn

In some communities, letter carriers team up with local volunteer groups to check that seniors and disabled persons are safe. Through the **Letter Carrier Alert Program**, they report if mail or newspapers are left at a person’s door or if something seems out of the ordinary. To find out whether your letter carrier takes part, contact your local post office or call 1 800 267-1177 (TTY: 1 800 267-2797).

Expect the unexpected. Brochures from the Office of Critical Infrastructure Protection and Emergency Preparedness can help you **keep safe if disaster strikes**. Find out what to do before and after a flood or if the power goes off in winter. Learn how to prepare a survival kit or a list of emergency supplies. Call 1 800 830-3118 or go to www.ocipep.gc.ca and click on “Information Products” in the blue top navigation bar, then on “Self-help Advice Brochures.”

The RCMP provides **crime prevention and victim services**. These services offer home safety tips and help protect seniors from fraud. Others help elders who are abused, who have legal concerns or who simply need a friendly visit from time to time. In some areas, the RCMP offers crime prevention clinics. The RCMP provides the following free publications to help seniors protect themselves:

- *Police Services for Senior Citizens*
- *Too Good to Be True... Con and Other Fraud Games* (20-minute video)

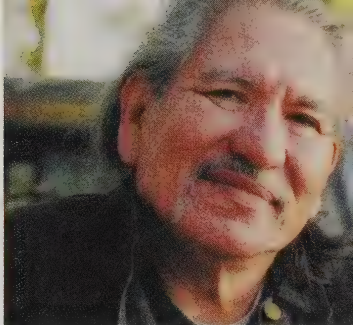
To order a copy, write to Community Policing Branch, RCMP Headquarters, 1200 Vanier Parkway, Ottawa, ON K1A 0R2. For more information about our services, contact your closest RCMP detachment or office. You can find the number in the telephone book's blue pages under “Police.”

The Government of Canada has a National Strategy on Community Safety and Crime Prevention. Through this Strategy, the Government works with communities across Canada to start up projects that address **issues of crime and victimization**. To keep seniors from becoming victims of crime, particularly fraud, it supports projects that give information, tools and resources. Call 1 877 302-6272 (toll-free) or visit www.crime-prevention.org

The *Firearms Act* requires firearm owners and users to buy a licence and to register all their **firearms**. You must declare your firearms (ordinary rifles and shotguns) and re-register all restricted or prohibited firearms before December 31, 2002. Call 1 800 731-4000 or go to www.cfc.gc.ca to register a firearm.

The Canadian Coast Guard helps you stay safe while enjoying Canada's waters. Learn about Canada's new **boating safety regulations** and other tips from the *Safe Boating Guide*. Call 1 800 O-Canada or go to www.ccg-gcc.gc.ca and click on "Boating Safety," then on "Publications."

SECOND CAREER



Many Canadians see retirement as the perfect time to **launch a business**. To learn about everything from start-ups to financing, business planning to exporting, contact the Canada Business Service Centre near you. Call 1 888 576-4444 (toll-free) or go to www.cbsc.org where you will find **Business Start-up** information, business tools and much more to help you.

If you are an Aboriginal person and plan to start or expand a business, **Aboriginal Business Canada** can offer you help and information. Call 1 877 699-5559 (toll-free) or go to www.abc-eac.ic.gc.ca

Do you want to **find a job**? Look at the job openings or post your résumé on SkillNet.ca. Industry Canada runs this service in partnership with national associations and industry representatives. Visit www.skillnet.ca

See also Volunteering.



TAXATION INFORMATION

Your **tax situation after retirement** will probably change. For example, some of your income could be non-taxable, such as the Guaranteed Income Supplement, Allowance, or Allowance for the Survivor benefits payable under the Old Age Security program. You may have to repay part of your Old Age Security pension if your income is high. You may also begin receiving income that has no tax or not enough tax withheld. In this case, you may have to pay your taxes by instalments during the year.

Non-refundable tax credits reduce the amount of income tax you owe. In addition to the regular non-refundable tax credits that are available to all individuals, you may also become eligible for the age amount and the pension income amount. If your income is lower after retirement, some benefits, like the **Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax** (GST/HST) credit, may also increase.

If you have a **Registered Retirement Savings Plan** (RRSP), it must mature by the end of the year you turn 69. For more information, get a copy of the *RRSPs and Other Registered Plans for Retirement* guide by calling 1 800 O-Canada or visiting www.ccra.gc.ca/forms

Contact the Canada Customs and Revenue Agency to obtain more information:

- Call 1 800 959-8281 for questions about your tax situation.
 - Visit www.ccra.gc.ca
 - Visit a tax services office. You will find the address of the one nearest you in the government section of your telephone book, or you can go to www.ccra.gc.ca/tso
 - Get copies of the Agency's publications by calling 1 800 959-2221 or visiting www.ccra.gc.ca/forms
- Here are just some of the publications that you may find helpful:
- *Canadian Residents Going Down South*
 - *Paying Your Income Tax by Instalments*
 - *When You Retire*

NETFILE allows you to **file your tax return through the Internet** to get your refund fast. Call 1 800 959-8281 for information or go to www.netfile.gc.ca You may also be able to file your return by touch-tone telephone using the free TELEFILE service. Eligible individuals receive information about this service in their personal tax package.

You can have your refund and your GST/HST credit payments deposited directly into your bank account. Simply complete the **direct deposit** area on the last page of your tax return or Form T1-DD(1), *Direct Deposit Request—Individuals*.

Do you need **help to complete your income tax return?** The Community Volunteer Income Tax Program provides free help to low-income individuals if they have simple tax situations. Call 1 800 959-8281.

Persons with disabilities who use a teletypewriter (TTY) device can call 1 800 665-0354 to get general tax information. If you are visually impaired, call 1 800 267-1267 to order publications and forms in Braille, large print, audio cassette or computer diskette. For more information, call us to get the guide *Information Concerning People with Disabilities*.

TRAVEL



When you travel, preparation is your ticket to a smoother trip. *Fly Smart, Fly Secure* tells you how to avoid unnecessary delays at airport security and provides other air travel tips. If you are travelling by car, *Riding on Air* will help you maintain safe tires. You can obtain these and other brochures that provide **safety tips and advice for travelling** by calling 1 800 O-Canada or by visiting www.tc.gc.ca and clicking on “Air,” “Marine,” “Rail” or “Road” in the top menu.

Some countries require **visas** (permits to enter or leave the country) or **tourist cards**. Before you go, check the Department of Foreign Affairs and International Trade’s Country Travel Reports. These reports provide information on security and health conditions, as well as entry requirements for over 220 countries. For more information, call 1 800 267-6788 or go to www.voyage.gc.ca

Bon Voyage, But... offers **advice on passports and visas, medical needs** (vaccinations, medication, etc.), extra health insurance, money matters and more. This booklet is available at passport offices or by calling 1 800 O-Canada. Or visit www.dfait-maeci.gc.ca and click on “Travel Assistance” in the menu on the left and then on “Publications.”

To find out **what and how much you are entitled to bring back to Canada**, read the brochure *I Declare*. You can get a copy by calling 1 800 959-2221 or visiting

www.ccr.gc.ca/forms and clicking on “Frequently Requested Forms and Publications,” then on “Individuals” under “Publications” and “Customs” in the menu on the left.

If you are travelling to or from the United States and you would like to know the approximate **border wait time** at major Canadian border crossings, go to www.ccr.gc.ca and click on “Border Wait Times.”

Health Canada’s **Travel Medicine Program** gives you information about international disease outbreaks. It also provides immunization recommendations, general health advice and tips on preventing disease. Call 1 866 225-0709 (toll-free) or go to www.travelhealth.gc.ca

If you are **planning your retirement abroad** there are a few details you should consider. The publication *Retirement Abroad: Seeing the Sunsets* answers many questions on retiring in another country on either a seasonal or permanent basis. Call 1 800 267-8376 for your free copy or visit www.voyage.gc.ca and click on “Living Abroad” in the menu on the left, then on “Retiring Abroad.”

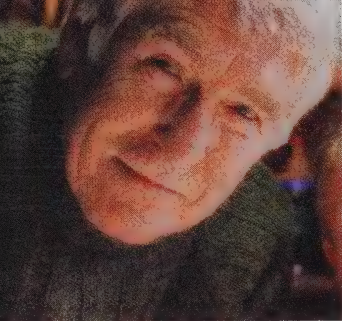
Access to Travel is your on-line source of information on **transportation accessible to persons with disabilities**. It will help you make your travel across Canada, or across town, as comfortable and easy as possible. You can also ask a question or submit a complaint about accessible transportation services in Canada. Go to www.accesstotravel.gc.ca

Make one of **Canada's national parks, historic sites and marine conservation areas** your next tourist stop. To visit one, call 1 888 773-8888 (toll-free) or go to www.parksCanada.gc.ca

In Quebec City, visit the **National Battlefields Park** (the Plains of Abraham), one of Canada's most important historic parks. For information, go to www.ccbn-nbc.gc.ca or write to the National Battlefields Commission, 390 de Bernières Avenue, Quebec QC G1R 2L7.

Discover **Canada's Capital**. Ottawa-Gatineau offers you many events and festivals. Call 1 800 465-1867 for more information or go to www.canadascapital.gc.ca You can also find out about special shows and exhibits at the following national museums and art galleries:

- Canada Agriculture Museum: www.agriculture.nmstc.ca
- Canada Aviation Museum: www.aviation.nmstc.ca
- Canada Science and Technology Museum: www.science-tech.nmstc.ca
- Canadian Museum of Civilization: www.civilization.ca
- Canadian Museum of Contemporary Photography: www.cmcp.gallery.ca
- Canadian Museum of Nature: nature.ca
- Canadian War Museum: www.warmuseum.ca
- National Gallery of Canada: www.national.gallery.ca



VETERANS

Veterans Affairs Canada offers many services and benefits to war veterans and certain civilians with theatre-of-

war service. It also offers services to still-serving and former members of the regular or reserve force, RCMP members and their families. For more information, visit www.vac-acc.gc.ca or write to Veterans Affairs Canada, P.O. Box 7700, Charlottetown PEI C1A 8M9.

- Financial help is available to veterans of the Canadian Armed Forces or the Merchant Navy, as well as some civilians, through the **War Veterans Allowance Program**. Surviving spouses, common-law partners and orphans can also get the allowance if the deceased veteran or civilian met the qualifications.
- The **Veterans Independence Program** helps lower-income veterans or those who have health needs resulting from war disabilities stay independent and improve their quality of life. It offers home care and community-based long-term care such as meal preparation, housekeeping, yard work, home adaptation, transportation and daycare facilities.

- A **disability pension** is a tax-free payment to wartime veterans, Canadian Forces veterans or those who are still serving, the RCMP and former members of the Merchant Navy who are disabled as a result of their service. Spouses, common-law partners or children who survive a deceased veteran may also apply for a pension. As well, civilians whose jobs during the Second World War were related to the war effort may qualify for these pensions.
- The **Assistance Fund** helps Canadian residents who receive the War Veterans Allowance. It is for emergencies that threaten their health and safety. Up to \$500 per year is available for shelter, clothing and health emergencies or to repair or replace appliances and furnishings.
- Eligible veterans and other qualified persons can get **health care benefits**, including medical, surgical and dental care, prosthetic devices and home adaptations. Supplementary benefits, such as travel costs for examinations or treatment and other community health care services and benefits, can also be provided.
- Those who receive disability pensions can get **treatment benefits**, such as prescription drugs, that are for their pensioned conditions. Treatment benefits may also be provided if clients are receiving services under the Veterans Independence Program or are living on a limited income and the expenses are not covered by a provincial health plan.

- The **Long-term Care Program** provides a bed in a long-term care facility or the department's hospital. To qualify, you must meet certain eligibility requirements, such as war service, pensioned disability and income. A doctor must also assess that you require long-term care.
- **Health promotion information and services** are also available to help veterans stay as healthy as possible. This includes information on preventing illness, injury, falls and disease, as well as referral, assessment, counselling and follow-up services.

The **Bureau of Pensions Advocates** offers free counselling, legal case preparation and representation on pension review and appeals. Call 1 877 228-2250 or visit www.vac-acc.gc.ca and click on "The Department" in the menu on the left, then on "Organization" and scroll down to "Bureau of Pensions Advocates."

The **Assistance Service** provides professional counselling to former Canadian military veterans and their families. This service is voluntary and confidential. Call 1 800 268-7708, 24 hours a day (TTY: 1 800 567-5803), or visit www.vac-acc.gc.ca

The **Last Post Fund** organization helps pay for the funeral, burial and grave marking of eligible veterans and of some civilians. This includes the cost of preparing the remains, a casket, public viewing, transporting the remains locally, an earthen burial plot, care of the plot (perpetual care) and a military-style grave marker. Call 1 800 465-7113 or go to www.lastpostfund.ca

The **National Military Cemetery of the Canadian Forces** is in Ottawa. The following persons may be buried there: members of the Canadian Forces (regular or reserve), former Canadian Forces members who have been honourably discharged, and Canadian veterans of the First World War, the Second World War or the Korean War, including merchant marines. Call 1 800 883-6094 or go to www.forces.gc.ca/cemetery

Are you a member of the Canadian Forces (regular or reserve) with an injury related to your service? If you need help accessing the benefits and supports you are entitled to, call the **Centre for the Support of Injured Members and their Families** at 1 800 883-6094.



VOLUNTEERING

Many older Canadians make an enormous contribution to the lives of all Canadians by **volunteering**.

Seniors also find that volunteer activities keep them connected to others and their community. To find out about opportunities to volunteer near you, call 1 800 670-0401 or go to www.volunteer.ca and click on "Volunteer Centres." You can also get a copy of *Volunteering... A Booming Trend* at 1 800 O-Canada or at www.volunteer.ca by clicking on "Volunteering in Canada," then on "Older Adults & Volunteering."

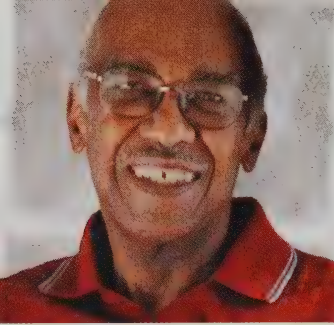
Citizenship and Immigration Canada's **Host Program** gives you the opportunity to help newcomers use local services or practise English or French. You can also help them look for work and participate in community life. For more information, visit www.cic.gc.ca and click on "After You Arrive" in the menu on the left. Or contact the nearest Citizenship and Immigration call centre. (For telephone numbers, see page 19.)

You can also volunteer and **boost the morale of the men and women who serve our country**. Canadian Forces members on operations always appreciate news and words of encouragement from home. To find out more, call 1 800 866-4546 or go to www.forces.gc.ca and click on "Write to the Troops" in the menu on the left. Then mail an electronic postcard to one of the addresses on the list.

Over 75,000 Canadians volunteer for the RCMP to help ensure safe homes and safe communities in Canada. Find out how you can **volunteer to help make your community safer** by contacting your local RCMP detachment or office. You will find the phone number in the blue pages under “Police.”

If you're interested in our natural heritage and national historic sites, **Parks Canada** invites you to volunteer. You could collect information on archaeology and wildlife or carry out clean-up campaigns. You could also participate in historic re-enactments, involve local communities in taking care of national parks and historic sites or be a host at a campground, welcoming and informing visitors. Go to www.parkscanada.gc.ca and scroll down to “Jobs@ParksCanada,” then click on “Volunteering” or write to National Volunteer Program, 25 Eddy Street, 4th Floor, Room 364, Gatineau QC K1A 0M5.

FrogWatch, IceWatch, PlantWatch and WormWatch are volunteer monitoring programs designed to encourage Canadians to become citizen scientists by participating in **monitoring our environment** and helping to identify ecological changes. Visit www.naturewatch.ca/main.html See also Environment.



PUBLICATIONS

Save yourself some time.
If you're interested in receiving
the following free publications,
call 1 800 O-Canada:

Bon Voyage, But...

Bruno and Alice

Canada's Food Guide to Healthy Eating

*Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living
for Older Adults*

Canadian Residents Going Down South

Dare to Age Well! (CD-ROM)

Fly Smart, Fly Secure

Food Safety for Older Adults

Maintaining Seniors' Independence: A Self-assessment Guide

Riding on Air

RRSPs and Other Registered Plans for Retirement

Safe Boating Guide

The Safe Living Guide

Volunteering... A Booming Trend

When You Retire

If you have comments about this guide, write to us at:

Government of Canada Services for Seniors

c/o Government Enquiry Centre

Ottawa ON K1A 1M4

Fax: 1 800 269-6412

E-mail: guide@communication.gc.ca

Please be sure to include your address so we can get back to you.

PUBLICATIONS

Gagnez du temps ! Si les publications gratuites suivantes vous intéressent, vous pouvez les obtenir en composant le 1 800 O-Canada.



Bon voyage, mais...
Bruno et Alice

Chez soi en toute sécurité

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine
pour les aînés

Guide de sécurité nautique

La salubrité alimentaire pour les personnes âgées

La sécurité en vol, ça commence au sol

Le bénévolat... une tendance à la hausse

Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation

des logements

REER et autres régimes enregistrés pour la retraite
Résidents canadiens qui séjournent dans le Sud

Rouler sur l'air

Vieillir... passionnément ! (cédérom)

Vous prenez votre retraite ?

Pour nous faire part de vos commentaires, écrivez à :
Services du gouvernement du Canada pour les aînés
a/s Centre de renseignements gouvernementaux
Ottawa ON K1A 1M4

Télécopieur : 1 800 269-6412

Courriel : guide@communication.gc.ca

N'oubliez pas d'inclure votre adresse pour que nous puissions
communiquer avec vous.

des services adaptés dans le domaine du transport au Canada, visitez le site www.accesvoyage.gc.ca

Lors de votre prochain voyage, visitez un **parc national**,

un lieu historique ou une aire marine de conservation.

Pour tout renseignement, composez sans frais le

1 888 773-8888 ou visitez le site www.parcsCanada.gc.ca

À Québec, rendez-vous au **Parc des Champs-de-Bataille**

(les Plaines d'Abraham), l'un des plus importants parcs historiques au Canada. Pour en savoir plus, visitez le site

www.ccbn-nbc.gc.ca ou écrivez à la Commission des

champs de bataille nationaux, 390, avenue de Bernières,

Québec QC G1R 2L7.

Découvrez la **Capitale nationale**. La région d'Ottawa-

Gatineau vous propose plusieurs événements et festivals.

Composez le 1 800 465-1867 pour obtenir des renseignements ou visitez le site www.capitaleduCanada.gc.ca Vous pouvez aussi vous informer des expositions et des spectacles spéciaux prévus dans les galeries et musées suivants :

- Musée canadien de la guerre : www.museedelaguerre.ca

- Musée canadien de la nature : nature.ca

- Musée canadien de la photographie contemporaine :

www.mcp.cbeaux-arts.ca

- Musée canadien des civilisations : www.civilisations.ca

- Musée canadien des sciences et de la technologie :

www.science-tech.mnsc.ca

- Musée de l'agriculture du Canada : www.agriculture.mnsc.ca

- Musée de l'aviation du Canada : www.aviation.snmst.ca

- Musée des beaux-arts du Canada : www.musee.beaux-arts.ca

Pour savoir **ce que vous pouvez rapporter de l'étranger**, lisez la brochure intitulée *Je déclare*. Vous pouvez l'obtenir en composant le 1 800 959-3376. Vous pouvez aussi visiter le site www.adrc.gc.ca/formulaires et cliquer sur « Formulaires et publications en demande » puis sur « Particuliers » en dessous de « Publications » et « Douanes » dans le menu de gauche.

Si vous allez aux États-Unis et aimeriez connaître le **temps d'attente approximatif à un passage frontalier canadien important**, visitez le site www.adrc.gc.ca et cliquez sur « Temps d'attente à la frontière ».

Le **Programme de médecine des voyages** de Santé Canada est une bonne source de renseignements au sujet des maladies à l'échelle internationale. Il donne aussi des recommandations sur l'immunisation, des conseils sur la santé et des lignes directrices pour la prévention des maladies. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.santevoyage.gc.ca

Si vous planifiez **prendre retraite à l'étranger**, vous devrez tenir compte de quelques détails. La publication *La retraite à l'étranger : contempler de nouveaux horizons* répond aux questions que vous pourriez avoir au sujet de la retraite permanente ou saisonnière dans un autre pays. Vous pouvez obtenir un exemplaire sans frais en téléphonant au 1 800 267-8376. Vous pouvez aussi visiter le site www.voyage.gc.ca et cliquer sur « Vivre à l'étranger » dans le menu de gauche puis sur « La retraite à l'étranger ».

Voyage accessible est votre guichet unique d'information sur les **services de transport adaptés aux personnes handicapées**. Son but est de rendre vos déplacements, dans votre localité ou ailleurs au Canada, faciles et agréables. Pour poser une question ou déposer une plainte au sujet



Lorsque vous voyagez, la préparation évite bien des soucis. La sécurité en vol, ça commence au sol vous donne

entre autres des renseignements sur la façon d'éviter les délais inutiles aux contrôles de sécurité des aéroports. Si vous voyagez en auto, *Rouler sur l'air* vous aidera à assurer l'entretien de vos pneus. Pour obtenir des publications qui offrent des **conseils pratiques sur la sécurité** quand vous êtes en voyage, composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.tc.gc.ca et cliquez sur la boîte appropriée (« Aérien », « Maritime », « Ferroviaire » ou « Routier ») dans le menu du haut.

Certains pays exigent des **visas** (droit d'entrée et de sortie) ou des **cartes de touriste**. Avant de partir en voyage, consultez les conseils aux voyageurs du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international qui fournissent des renseignements sur les questions de sécurité et de santé et sur les exigences d'entrée de plus de 220 pays. Pour plus de renseignements, composez le 1 800 267-6788 ou visitez le site www.voyage.gc.ca

Bon voyage, mais... vous donne des **conseils pratiques sur les passeports, les visas, les besoins de santé** (vaccinations, médicaments, etc.), les assurances-santé supplémentaires, les questions d'argent et autres sujets. Cette brochure est disponible aux bureaux de passeport, par téléphone en composant le 1 800 O-Canada, ou par Internet dans le site www.dfa-it-maeci.gc.ca en cliquant sur « Assistance aux voyageurs » dans le menu de gauche, puis en défilant jusqu'à « Publications ».

domicile et en soins personnels assurent ces services sous la supervision d'infirmières autorisées. Si vous demeurez dans une collectivité des Premières nations ou des Inuits, renseignez-vous auprès de votre centre de santé local au sujet des soins à domicile et des soins communautaires offerts dans votre région. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni/psc et choisissez « Programme de soins à domicile et en milieu communautaire » dans le menu déroulant.

Le programme de **Services de santé non assurés** de Santé Canada offre aux Indiens inscrits et aux Inuits et Inuits reconnus des biens et services qui sont nécessaires du point de vue médical, mais qui ne sont pas couverts par les régimes d'assurance privés et les régimes d'assurance-santé provinciaux ou territoriaux. Les services de santé offerts sont les médicaments, les soins dentaires, les soins de la vue, l'équipement médical, les fournitures médicales et le transport médical. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur « Services de santé non assurés » dans le menu de gauche.

Le **diabète** est une importante cause de maladie et d'invalidité parmi les Premières nations. L'Initiative sur le diabète chez les Autochtones de Santé Canada offre du soutien à chaque communauté. Le programme aide à comprendre comment prévenir le diabète et en diminuer les complications. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur l'index A à Z dans le menu du haut.

SERVICES DE SANTÉ POUR LES AÎNÉS AUTOCHTONES

Santé Canada offre des

**programmes et services de santé
communautaires** aux membres des

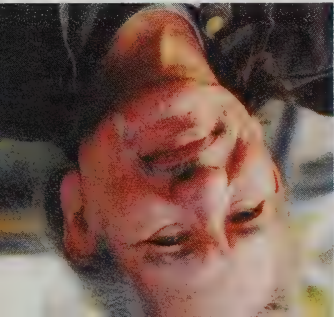
Premières nations et aux Innus vivant sur réserve ainsi qu'aux Inuits vivant dans les collectivités inuites. Ce sont les organismes des Premières nations et des Inuits qui offrent en grande partie les services de santé communautaires sur le plan local. Les services hospitaliers ou les services d'un médecin sont disponibles à tous les résidents d'une province ou d'un territoire de la même façon, c'est-à-dire par le régime d'assurance-santé. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/dgspni et cliquez sur « Programmes de santé communautaires » dans le menu de gauche.

Le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien finance les **soins de santé aux adultes sur réserve** pour aider les aînés des Premières nations à vivre de façon autonome et en bonne santé et sécurité. Ces services comprennent les soins à domicile, les services d'accueil (supervision et soins en milieu familial) et les soins institutionnels. Pour tout renseignement, contactez l'administrateur de votre conseil de bande.

Le Programme de soins à domicile et en milieu

communautaire des Premières nations et des Inuits

offre aux membres des Premières nations vivant sur une réserve et aux Inuits qui habitent dans des collectivités inuites des services de soins à domicile et de soins communautaires. Des intervenants certifiés en soins à



Le gouvernement du Canada a établi une Stratégie nationale sur la sécurité communautaire et la prévention du crime. Il collabore donc avec les collectivités partout au Canada pour les aider à mettre sur pied des projets communautaires en réponse à différents aspects du **crime et de la victimisation**. Pour que les aînés ne soient pas victimes de criminalité, et particulièrement de fraude, le programme leur fournit de l'information, des outils et des ressources. Composez sans frais le 1 877 302-2672 ou visitez le site www.crim-prevention.org

La *Loi sur les armes à feu* exige que tous les propriétaires et utilisateurs d'armes à feu les enregistrent et achètent un permis. Vous devez donc enregistrer vos armes à feu (carabines et fusils) et inscrire à nouveau toutes les **armes à feu** interdites ou à autorisation restreinte avant le 31 décembre 2002. Composez le 1 800 731-4000 ou visitez le site www.cfc-ccaf.gc.ca pour plus de renseignements ou pour enregistrer votre arme à feu.

La Garde côtière canadienne contribue à la sécurité des personnes qui font de la navigation de plaisance dans les eaux navigables canadiennes. Renseignez-vous sur les nouveaux **règlements sur la sécurité nautique** et obtenez d'autres conseils dans le *Guide de sécurité nautique*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.ccg-gcc.gc.ca et cliquez ensuite sur « Sécurité nautique » puis sur « Publications ».

Contactez votre bureau de poste local ou composez le 1 800 267-1177 (ATS : 1 800 267-2797) pour savoir si votre facteur participe à ce programme.

Soyez prêt à toute éventualité ! Les brochures publiées par le Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile vous aident à vous **préparer en cas de catastrophe**. Renseignez-vous sur les mesures à prendre en cas de panes de courant en hiver et en cas d'inondations. Apprenez à préparer une trousse de survie et des approvisionnements d'urgence. Composez le 1 800 830-3118 ou visitez le site www.bpiepc.gc.ca et cliquez sur « Documents d'information » dans le menu bleu du haut, puis sur « Brochures sur les mesures individuelles ».

La GRC fournit des **services de prévention du crime et d'aide aux victimes**. Certains de ces programmes donnent des conseils sur la sécurité au foyer et sur la protection des aînés contre les fraudes. D'autres programmes aident les aînés qui sont maltraités, qui ont des questions sur la loi ou qui ont besoin de recevoir une visite amicale de temps en temps. Dans certaines régions, la GRC offre des cliniques sur la prévention du crime. La GRC offre aussi des publications gratuites afin d'aider les aînés à se protéger :

- *Services policiers pour les personnes âgées*
- *Trop beau pour être vrai... Escroqueries et autres manigances frauduleuses* (vidéo de 20 minutes)

Pour obtenir une copie de ces documents, écrivez-nous à :
 Détachement de police communautaire, Quartier général de la GRC, 1200, promenade Vanier, Ottawa ON K1A 0R2.
 Pour obtenir des renseignements supplémentaires, téléphonez au détachement ou bureau de la GRC de votre localité.
 Vous trouverez le numéro dans les pages bleues, sous la rubrique « Police ».

SÉCURITÉ ET PROTECTION

Évitez les chutes ! Pour obtenir ces feuillets d'information sur

la **prévention des chutes** chez les aînés, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez

le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez sur

« Publications » dans le menu de gauche, puis sur la lettre « F » dans l'index de A à Z.

Pour **rendre votre maison sécuritaire** et éviter les

blessures domestiques, lisez le guide *Chez soi en toute*

sécurité. Il vous donne plein d'idées sur les choses à faire

ainsi que sur des listes de vérification. *Bruno et Alice* est un

recit amusant sur la sécurité des aînés. Pour commander

des exemplaires, composez le 1 800 O-Canada ou

visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez

sur « Publications » dans le menu de gauche puis

sur l'index de A à Z.

Vous connaissez des personnes âgées victimes d'abus

ou de négligence ? Pour apprendre à détecter les signes et

savoir où trouver de l'aide, contactez le **Centre national**

d'information sur la violence dans la famille qui offre des

publications et des renseignements à ce sujet. Composez

le 1 800 267-1291 (ATS : 1 800 561-5643) ou visitez le site

www.hc-sc.gc.ca/mc-cn

Dans certaines collectivités, les facteurs de Postes Canada

se sont joints à des groupes bénévoles pour assurer la sécurité

des aînés et des personnes handicapées. À l'aide du

programme **Vigilance**, les facteurs signalent toute situation

qui sort de l'ordinaire, par exemple : l'accumulation de

courrier à la porte du participant ou toute chose suspecte.



SECONDE CARRIÈRE

Pour plusieurs Canadiens et Canadiennes, la retraite est le temps idéal pour **se lancer en affaires**.

Pour tout savoir sur le démarrage d'entreprise, le financement, le plan d'affaires, l'exportation et bien d'autres sujets, contactez le centre de services aux entreprises du Canada le plus près de chez vous. Composez sans frais le 1 888 576-4444 ou visitez le site www.rcsec.org où vous trouverez des renseignements et outils **d'aide au démarrage d'une entreprise**.

Si vous êtes autochtone et si vous souhaitez démarrer une entreprise ou la développer davantage, **Entreprise autochtone Canada** est une bonne source d'aide et d'information. Composez sans frais le 1 877 699-5559 ou visitez le site www.abc-eac.ic.gc.ca

Vous êtes à la **recherche d'un emploi** ? Consultez les annonces affichées ou envoyez votre curriculum vitae à Compétence.ca. Industrie Canada offre ce service en partenariat avec l'industrie et des associations nationales. Visitez le site www.compétence.ca

Voir aussi Bénévolat.



Le Réseau canadien de la santé vous branche en direct sur des **renseignements sur la santé et la prévention des maladies** provenant des gouvernements et autres organismes. Visitez le site www.reseau-canadien-sante.ca

Pour toute question touchant la **santé des femmes**, appelez sans frais le 1 888 818-9172 (ATS : 1 866 694-6367) ou visitez le site www.rcsf.ca. C'est le site du Réseau canadien pour la santé des femmes.

Inscrivez-vous aux messages électroniques de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour recevoir des renseignements sur les **rappels des aliments et les alertes à l'allergie**. Visitez le site www.inspection.gc.ca et cliquez sur « Rappels des aliments ».

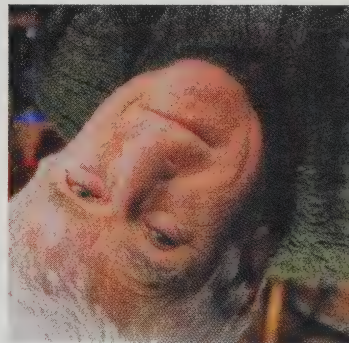
Le programme concernant les **aides familiaux résidents** de Citoyenneté et Immigration Canada permet de faire venir au Canada, pendant un certain temps, des travailleurs pour donner des soins aux personnes âgées, à leur propre domicile, quand personne au Canada ne peut occuper ces postes. Pour plus de renseignements, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Travailler » dans le menu de gauche. Vous pouvez également communiquer avec le télécentre de Citoyenneté et Immigration Canada le plus près de chez vous (voir la page 16 pour les numéros de téléphone).

- saine alimentation, l'antitabagisme et la prévention des blessures et des maladies du vieillissement :
- Vous trouverez des **conseils sur la santé** dans le *Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le www.guidcap.com et cliquez sur « Guide pour les aînés ».
 - En choisissant une **alimentation saine**, vous vous sentirez plus en forme et vous vivrez mieux. Consultez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition
 - La brochure *La salubrité alimentaire pour les personnes âgées explique les températures de cuisson sécuritaire, l'entreposage des aliments et les aliments à risque élevé*. Composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.abaslesbac.org et cliquez sur « Quoi de neuf ! ».
 - Le Conseil consultatif national sur le troisième âge publie des **rapports sur les questions touchant le vieillissement** ainsi qu'un bulletin, *Expression*. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.ccnta.ca et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche, puis sur « Conseil consultatif national sur le troisième âge ».
- Vous voulez en savoir plus sur l'ostéoporose, les maladies cardiaques et accidents cérébrovasculaires, l'arthrite ou les médicaments ? Ou vous aimeriez savoir comment combattre l'insomnie ? Santé Canada offre des **renseignements sur les préoccupations relatives à la santé des aînés**. Composez sans frais le 1 866 225-0709 ou consultez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines

Accords internationaux de sécurité sociale

Le Canada a des ententes avec 46 pays dans le domaine de la sécurité sociale. Si vous avez vécu ou travaillé dans un de ces pays, vous et votre famille pourriez être admissibles à des prestations de

vieillesse, de retraite, d'invalidité ou de survivant de ce pays étranger, ou du Canada, ou des deux. Composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786) ou visitez le site www.hrdc-drhc.gc.ca/piae À l'extérieur de l'Amérique du Nord, composez le (613) 957-1954 ou écrivez aux Opérations internationales, Programme de la sécurité du revenu, Développement des ressources humaines Canada, Ottawa ON K1A 0L4.



SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Bien vieillir veut dire rester en santé. Le cédrom *Vieillir... passionnément!* est une collection de 54 publications sur la façon de vieillir en santé. Pour en obtenir un

exemplaire, composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines et cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche, puis sur l'index de A à Z. Il y a aussi des publications consacrées à l'activité physique, la

pension peut réduire votre impôt sur le revenu. Si vous êtes divorcé ou séparé ou si votre conjoint est décédé, vous pouvez partager les crédits que vous avez accumulés durant la vie commune. Ce **partage des crédits** peut entraîner une augmentation de vos prestations.

- Si vos revenus étaient faibles ou inexistant pendant que vous êtes occupé de vos enfants, la **clause d'exclusion pour élever des enfants** pourrait s'appliquer. Votre pension pourrait être augmentée pour compenser les périodes sans gains ou de gains modestes.

Pour tout renseignement au sujet de ces prestations, composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786) ou visitez le site www.hrdc-drhc.gc.ca/isp

Grâce au **dépôt direct** de vos prestations du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse, vous recevrez vos paiements à temps. Ils ne risqueront pas d'être perdus, volés ou endommagés. Demandez le dépôt direct en même temps que vous faites la demande de prestations. Si vous recevez déjà une pension, contactez-nous afin que nous puissions modifier le mode de paiement. Il nous faudra le numéro de votre compte et celui de la succursale de votre institution financière. Composez le 1 800 277-9915 (ATS : 1 800 255-4786).

Si vous recevez le Supplément de revenu garanti, vous avez peut-être droit aux **prestations et services offerts par votre province ou territoire**. Pour plus de renseignements, contactez votre gouvernement provincial ou territorial en consultant l'annuaire téléphonique.

- Si vous avez entre 60 et 64 ans et que vous avez un faible ou modeste revenu et que votre conjoint ou conjoint de fait est décédé, vous aurez peut-être droit à l'**Allocation au survivant**.
- La plupart des travailleurs canadiens cotisent au **Régime de pensions du Canada**. Les personnes qui travaillent au Québec cotisent au **Régime des rentes du Québec**. Mais les prestations du Régime de pensions du Canada/Québec ne vous parviennent pas automatiquement. Vous devez en faire la demande. Vous devez soumettre une demande au moins six mois avant la date prévue pour le début des prestations. Si vous avez cotisé, vous aurez droit à la prestation à partir de l'âge de 65 ans. Vous pouvez faire une demande pour recevoir la pension à 60 ans, mais les prestations seront réduites. Si vous attendez jusqu'à 70 ans, les prestations pourront être augmentées.
- Les autres prestations du Régime de pensions du Canada sont versées dans les situations suivantes :
 - Si vos cotisations au régime sont suffisantes et si vous devenez inapte au travail, vos enfants à charge et vous pourriez recevoir des **prestations d'invalidité**. À votre mort, le Régime de pensions du Canada paie chaque mois des **prestations de survivant** à votre conjoint ou à votre conjoint de fait et à vos enfants à charge. Votre succession peut également avoir droit à un paiement unique.
 - Si vous avez un conjoint ou un conjoint de fait, vous pouvez partager votre (vos) pension(s) si l'un de vous ou vous deux avez cotisé au régime. Ce **partage de la**

Le Régime de pensions du Canada célèbre son 75^e anniversaire en 2002. Il a été créé pour vous assurer des

revenus de retraite modestes mais sûrs. Il comprend deux programmes principaux, la **Sécurité de la vieillesse** et la **Pension de retraite du régime de pensions du Canada**.

La **Sécurité de la vieillesse** offre trois sortes de paiements :

- Si vous êtes âgé d'au moins 65 ans et répondez aux exigences de résidence, vous avez droit à la **Pension de la Sécurité de la vieillesse**. Mais vous devez en faire la demande. Il faut envoyer votre demande au moins six mois avant votre 65^e anniversaire. Si vous avez déjà vécu au Canada et si vous vivez actuellement dans un autre pays, vous aurez aussi peut-être droit à une pension de la Sécurité de la vieillesse.

- Le **Supplément de revenu garanti** est une prestation mensuelle additionnelle destinée aux personnes qui reçoivent une pension de la Sécurité de la vieillesse et qui sont à faible ou à modeste revenu.

- L'**Allocation** est offerte aux personnes qui ont entre 60 et 64 ans dont le conjoint ou le conjoint de fait reçoit le Supplément de revenu garanti. L'Allocation est une prestation mensuelle donnée en complément à vos revenus jusqu'à votre 65^e anniversaire.



Renseignez-vous sur les questions de **sécurité à domicile**.
Pour commander les publications suivantes, composez
le 1 800 668-2642 ou visitez le site www.schl.ca et cliquez
sur « Aîné » :

- *Maintenir l'autonomie des aînés par l'adaptation des logements*
Ce guide décrit les adaptations au logement qui peuvent aider les aînés à surmonter les difficultés qu'ils rencontrent.
- *La maladie d'Alzheimer chez soi : Comment créer un environnement adapté au malade*
Ce guide explique comment adapter les logements aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.
- *Gare au crime : Protégez votre résidence contre le vol*
Cette brochure vous aidera à augmenter la sécurité de votre maison (9,95 \$).
- *Bâti-Flex : un chez-soi adaptable*
Cette publication offre des conseils et des trucs abordables pour la conception et la construction d'une maison qui pourra s'adapter à vos besoins et à votre condition physique (9,95 \$).

LOGEMENT

La Société canadienne
d'hypothèques et de logement vous
propose plusieurs programmes pour

vous aider à **choisir un logement sécuritaire**. Pour plus de
renseignements sur les programmes suivants, composez
le 1 800 668-2642 ou visitez le site www.schl.ca
Il se peut que le gouvernement du Canada finance dans
votre province des programmes semblables mais qui
portent un nom différent :

- **Le Programme logements adaptés : aînés autonomes**
aide les propriétaires à payer pour les modifications
apportées au logement afin de faciliter l'autonomie des
aînés à faible revenu.
- **Le Programme d'aide à la remise en état des
logements** offre aux propriétaires à faible revenu une
aide financière pour réparer ou remettre en état des
logements locatifs pour qu'ils respectent la salubrité et
la sécurité ou pour les rendre accessibles aux personnes
atteintes d'incapacité.
- **Le Programme de réparations d'urgence** aide les
propriétaires ou les occupants à faible revenu du milieu
rural à effectuer les réparations urgentes pour rendre
leur logement sûr.



l'utilisation d'Internet. Il présente des sujets variés comme : le branchement à Internet, l'utilisation efficace du courrier électronique, les transactions bancaires, le magasinage en ligne et les questions de sécurité. Téléphonez sans frais au 1 888 807-7777 ou visitez le site www.scp-ebb.com

Vous trouverez aussi de l'information utile **sur les aînés et Internet** dans le « Guide Internet pour personnes âgées » publié par Industrie Canada dans Internet. Visitez le site www.connect.gc.ca et cliquez sur « Guides Internet » dans le menu de gauche.

Suivez des **cours de niveau universitaire ou collégial** sans quitter votre foyer. Le Campus branché canadien vous offre un choix de plus de 2 000 cours en ligne, proposés par plus de 75 établissements d'enseignement canadiens. Grâce à un nouveau partenariat, vous pourrez transférer plus facilement vos crédits d'un établissement à un autre. Visitez le site www.campusbranche.ca

INTERNET, ORDINATEURS ET APPRENTISSAGE



Internet a plusieurs avantages. Tout d'abord, vous pouvez faire des

recherches à partir de chez vous et obtenir des résultats en quelques minutes. Ceux qui ont des problèmes de vision peuvent agrandir le texte et le rendre plus lisible. Internet est un moyen économique de rester en contact avec famille et amis. Il est possible d'avoir accès à Internet et aux ordinateurs gratuitement. Pour plus de renseignements sur l'**accès public aux ordinateurs** et pour connaître les activités de formation près de chez vous, composez le 1 800 268-6608.

Le **Programme d'accès communautaire** vous aidera à utiliser un ordinateur et à mieux connaître Internet. Il fournit des points d'accès à Internet dans des endroits publics comme les bibliothèques, les écoles et les centres communautaires. Pour en apprendre davantage, composez le 1 800 575-9200 (ATS : 1 800 465-7735) ou visitez le site <http://pac.ic.gc.ca>

Utiliser la technologie ? Certainement ! Pour obtenir ces feuillets d'information sur les **technologies de la vie de tous les jours** et les aînés, composez sans frais le 1 866 225-0709 ou visitez le site www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines, cliquez sur « Publications » dans le menu de gauche et sélectionnez la lettre « F » dans l'index de A à Z.

Le programme Étudiants bien branchés offre, à l'intention des aînés, une **formation peu coûteuse** sur

Composez sans frais le 1 877 228-2250 ou visitez le site www.vac-acc.gc.ca et cliquez sur « Le Ministère » dans le menu de gauche, puis sur « Structure organisationnelle », ensuite sur « Bureau de services juridiques des pensions ».

Le Service d'aide offre aux anciens combattants canadiens et à leurs familles un service de counseling professionnel. Le service est gratuit et confidentiel. Composez le 1 800 268-7708, 24 heures sur 24 (ATS : 1 800 567-5803), ou visitez le site www.vac-acc.gc.ca

Le Fonds du Souvenir aide à payer les frais de funérailles, d'inhumation et de pierre tombale pour les anciens combattants admissibles et pour certains civils. Le Fonds aide à couvrir les frais d'embaumement, du cercueil, de l'exposition, du transport local de la dépouille, du lieu de sépulture, d'entretien du lot (soins perpétuels) et d'une pierre tombale militaire. Composez le 1 800 465-7113 ou visitez le site www.fondsdusouvenir.ca

Le Cimetière militaire national des Forces canadiennes est situé à Ottawa. Les personnes suivantes peuvent y être inhumées : les membres des Forces canadiennes (régulières ou de la réserve) libérés avec un certificat de bonne conduite et tout ancien combattant canadien des deux guerres mondiales et de la guerre de Corée, incluant les marins de la Marine marchande. Composez le 1 800 883-6094 ou visitez le site www.forces.gc.ca/cimetiere

Vous êtes un membre des Forces armées (régulières ou de la réserve) souffrant d'une invalidité liée à votre service ? Si vous avez besoin d'aide pour obtenir les services auxquels vous avez droit, contactez le **Centre de soutien aux militaires blessés ou retraités et à leurs familles** en composant le 1 800 883-6094.

- Les anciens combattants et autres personnes admissibles peuvent obtenir des **avantages de prestations pour soins de santé**. Ces avantages incluent des soins dentaires, médicaux ou chirurgicaux, des prothèses et des modifications résidentielles, des prestations supplémentaires pour frais de déplacement pour un examen ou un traitement médical ainsi que d'autres services et avantages de soins de santé communautaires.
 - Les personnes qui reçoivent la pension d'invalidité peuvent obtenir des **avantages médicaux** comme des médicaments lorsque ceux-ci sont reliés à leur invalidité. Les personnes inscrites au Programme pour l'autonomie des anciens combattants peuvent aussi recevoir des avantages médicaux si elles ont un faible revenu ou si leurs dépenses ne sont pas couvertes par un régime de santé provincial.
 - Le **Programme de soins de longue durée** couvre les frais pour un lit dans un établissement de soins prolongés ou à l'hôpital du ministère. Certaines conditions s'appliquent comme le service de guerre, une pension d'invalidité ou un faible revenu. Un médecin doit confirmer la nécessité des soins de longue durée.
 - Les **renseignements et services de promotion de la santé** permettent aux anciens combattants de veiller à leur santé. Vous y trouverez des renseignements sur la prévention des maladies, des blessures et des chutes ainsi que des services de référence, d'évaluation, de conseils et de suivi.
- Le **Bureau de services juridiques des pensions** offre gratuitement des conseils juridiques et de l'aide à la préparation d'une cause juridique. Vous pourrez aussi être représenté par un avocat pour les cas d'appel ou de révision.

- obtenir de l'aide financière dans le cadre du **Programme des allocations d'ancien combattant**. Les conjoints, les conjoints de fait et les orphelins peuvent recevoir l'allocation si le combattant ou civil décédé y était admissible.
- **Le Programme pour l'autonomie des anciens combattants** permet aux anciens combattants à faible revenu ou à ceux qui ont besoin de soins particuliers à la suite d'une blessure de guerre de rester autonomes et d'améliorer leur qualité de vie. On offre des soins à domicile et communautaires tels que la préparation des repas, le ménage, l'entretien du jardin, les adaptations au domicile, le transport et les services de garde.
 - **La pension d'invalidité** est une prestation non imposable destinée aux personnes handicapées à la suite de leur service : anciens combattants de guerre et membres de la Gendarmerie royale du Canada et de la Marine marchande. Les conjoints, les conjoints de fait ou les enfants peuvent faire une demande de pension à la suite du décès d'un ancien combattant. De plus, les civils qui ont exercé un métier lié à l'industrie militaire durant la Seconde Guerre mondiale peuvent être admissibles à une pension.
 - **Le Fonds de secours** s'adresse aux résidents canadiens qui reçoivent l'Allocation d'ancien combattant. Il sert aux situations d'urgence menaçant leur sécurité ou leur santé. Un montant maximal de 500 \$ par année est alors versé pour un abri, des vêtements et des soins d'urgence. Ce montant peut aussi être utilisé pour réparer ou remplacer des appareils ou des meubles endommagés.

remplir votre déclaration de revenus ? Le Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt offre de l'aide aux personnes à faible revenu si leur situation d'impôt est simple. Composez le 1 800 959-7383.

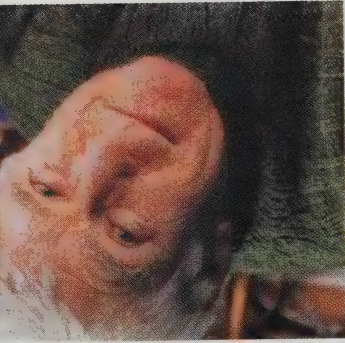
Les **personnes handicapées** qui utilisent un téléscripteur (ATS) peuvent obtenir des renseignements généraux sur les impôts en composant le 1 800 665-0354. Les personnes malvoyantes peuvent commander des publications ou formulaires en braille, en gros caractères, sur cassette audio ou disquette au 1 800 267-1267. Pour en savoir davantage, appelez-nous pour recevoir le guide *Renseignements concernant les personnes handicapées*.

INFORMATION POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

Anciens Combattants Canada offre plusieurs services et paiements aux anciens combattants et à certains

civils ayant servi dans un théâtre de guerre. Il en offre aussi aux membres anciens et actuels des forces régulières et de la réserve, de la GRC et à leurs familles. Pour en savoir davantage, visitez le site www.vac-acc.gc.ca ou écrivez à Anciens Combattants Canada, C.P. 7700, Charlottetown I.-P.-E. C1A 8M9.

- Les anciens combattants des Forces armées canadiennes ou de la Marine marchande et certains civils peuvent



IMPÔTNET vous permet de **transmettre par Internet votre déclaration de revenus** et d'obtenir votre remboursement rapidement. Composez le 1 800 959-7383 pour plus de renseignements ou visitez le site www.impotnet.gc.ca Vous pourriez aussi transmettre votre déclaration par téléphone à clavier en utilisant gratuitement le service IMPÔTEL. Si vous y êtes admissible, vous recevrez des renseignements à ce sujet avec votre formulaire de déclaration de revenus.

Vous pouvez demander le **dépôt direct** de votre remboursement et de votre crédit pour la TPS/TVH. Il vous suffit de remplir la section dépôt direct, qui se trouve à la fin de votre déclaration de revenus, ou le formulaire T1-DD(1), *Demande de dépôt direct – Particuliers*.

- Communiquez avec l'Agence des douanes et du revenu du Canada pour des renseignements supplémentaires :
- téléphonez au 1 800 959-7383 pour obtenir des réponses à vos questions au sujet de vos impôts
- visitez le site www.adrc.gc.ca
- rendez-vous à un bureau de services fiscaux près de chez vous ; vous en trouverez l'adresse dans les pages gouvernementales de l'annuaire téléphonique ou dans le site www.adrc.gc.ca/bst
- procurez-vous les publications de l'Agence en composant le 1 800 959-3376 ou en visitant le site www.adrc.gc.ca/formulaires Voici quelques titres qui pourraient vous intéresser :
 - *Résidents canadiens qui séjournent dans le Sud*
 - *Le paiement de l'impôt par acomptes provisionnels*
 - *Vous prenez votre retraite ?*

IMPÔTS

Après la retraite, votre situation

fiscale va sans doute changer et par conséquent vos impôts seront

modifiés. Par exemple, certains gains ne sont pas

imposables, tels que le Supplément de revenu garanti,

l'Allocation ou l'Allocation au survivant versés dans le

cadre du programme de la Sécurité de la vieillesse.

Par contre, il vous faudra peut-être rembourser une partie

de votre pension de la Sécurité de la vieillesse si votre

revenu est élevé. Si vous recevez un revenu pour lequel

trop peu d'impôt est retenu à la source, vous devrez payer

de l'impôt par paiements partiels en cours d'année.

Les **crédits d'impôt non remboursables** réduisent votre

impôt à payer. En plus des crédits non remboursables

offerts à tous les particuliers, vous pourriez aussi déduire

le montant en raison de l'âge et le montant pour revenu

de pension. Si vos revenus diminuent après la retraite, il se

pourrait que certaines prestations augmentent, comme le

crédit pour la taxe sur les produits et services/taxe de

vente harmonisée (TPS/TVH).

Si vous avez un **Régime enregistré d'épargne-retraite**

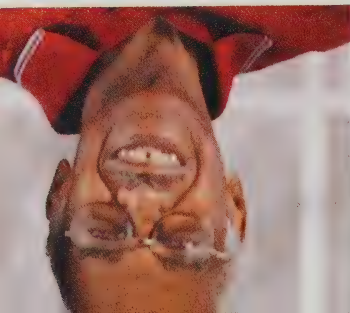
(REER), il doit se terminer à la fin de l'année où vous

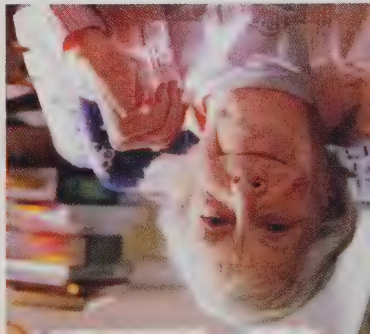
atteignez 69 ans. Pour en apprendre davantage,

procurez-vous *REER et autres régimes enregistrés*

pour la retraite en composant le 1 800 O-Canada

ou visitez le site www.adrc.gc.ca/formulaires





IMMIGRATION

Les citoyens canadiens et les résidents permanents du Canada ont le droit de **parrainer des**

parents qui veulent immigrer au Canada. La personne qui parraine doit aussi s'occuper des besoins de logement, de soins, d'entretien et de tout autre bien lié à l'installation du parent et des membres de sa famille. Cet engagement peut durer un certain nombre d'années. Pour en savoir davantage, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Parrainer votre famille » dans le menu de gauche. Vous pouvez aussi appeler Immigration Canada :

- à Montréal au : (514) 496-1010 ;
- à Toronto au : (416) 973-4444 ;
- à Vancouver au : (604) 666-2171 ;
- ailleurs au Canada : 1 888 242-2100 (sans frais) (ATS : 1 888 576-8502).

- **Les maisons R-2000** sont construites selon les normes R-2000 par des constructeurs compétents qui utilisent les technologies éprouvées pour que les maisons soient sans danger pour l'environnement, saines et éconergétiques. Ressources naturelles Canada certifie le rendement énergétique de ces maisons.

- Le programme **Le bon \$ens au volant** vous offre des renseignements éconergétiques sur l'achat, la conduite et l'entretien de votre véhicule et sur les moyens d'économiser du carburant et de l'argent, tout en protégeant l'environnement.

- Le programme des **carburants de remplacement** encourage la production et l'utilisation de carburants plus propres et faibles en carbone pour les véhicules routiers.

Composez le 1 800 387-2000 pour commander des publications sur ces programmes ou commandez dans Internet en visitant le site www.oee.nrcan.gc.ca et en cliquant sur « Publications ».

Le Programme de financement communautaire

EcoAction offre un appui aux groupes communautaires pour des projets axés sur la qualité de l'air et de l'eau, les changements climatiques et la protection des habitats et des espèces en péril. Composez le 1 800 668-6767 pour obtenir des renseignements ou visitez le site www.ec.gc.ca/ecoaction

Pour assurer un air pur aux Canadiens et aux Canadiennes et protéger leur santé, Environnement Canada a développé le **Plan d'action pour l'assainissement de l'air**. Composez le 1 800 668-6767 ou visitez le site www.ec.gc.ca/air pour tout renseignement.

Visitez le site Internet d'Environnement Canada pour obtenir les **prévisions quotidiennes du smog** et de la qualité de l'air dans la plupart des provinces et territoires : www.msc.ec.gc.ca/air-smog

Les programmes de Ressources naturelles Canada vous aident à **économiser de l'énergie et de l'argent** à la maison, au travail et sur la route, ce qui permet de réduire les émissions de gaz à effet de serre qui causent les changements climatiques :

- Les **étiquettes EnerGuide** qui sont apposées sur les gros électroménagers, les climatiseurs individuels et les appareils de chauffage, de ventilation et de climatisation fournissent les renseignements dont vous avez besoin pour comparer les différents modèles sur le marché et acheter un produit éconergétique.

- Lorsque vous désirez acheter une voiture neuve, les renseignements figurant sur l'étiquette **EnerGuide pour les véhicules** vous aident à choisir un véhicule dont le rendement énergétique correspond à vos besoins.

- Grâce à **EnerGuide pour les maisons**, vous pourrez recevoir la visite d'un expert indépendant qui vous recommandera des rénovations pouvant diminuer vos factures d'énergie et augmenter le confort de votre maison. Comme le programme est subventionné par le gouvernement du Canada, ce service vous coûtera entre 100 \$ et 175 \$.

Portrait des aînés canadiens

Statistique Canada est responsable de la cueillette et de l'analyse de **données statistiques sur la population canadienne** et publie de nombreux rapports sur les aînés et des sujets comme le vieillissement, la santé, le revenu, l'éducation, la culture, les loisirs, le bénévolat et la technologie. Les publications *Un portrait des aînés au Canada* et *Tendances sociales canadiennes*, dont plusieurs articles parlent des aînés, vous intéresseront particulièrement. Pour plus de renseignements, composez le 1 800 263-1136 (ATS : 1 800 363-7629) ou visitez le site www.statcan.ca

ENVIRONNEMENT

Vous organisez une sortie ?
Vérifiez d'abord la météo.

Vous pouvez appeler le **service des**

données météorologiques pour le grand public,

d'Environnement Canada. On vous fournira gratuitement les prévisions pour les quatre jours à venir. Vous trouverez le numéro de téléphone de ce service dans les pages bleues de l'annuaire téléphonique. Vous pouvez aussi visiter le site www.meteo.gc.ca



du gouvernement, films, cartes, journaux intimes, traités, journaux, œuvres d'art, photographies, enregistrements sonores et bien d'autres. C'est un lieu idéal pour faire de la recherche en généalogie ainsi que de la recherche dans les anciens dossiers militaires. Composez sans frais le 1 866 578-7777 ou visitez notre exposition virtuelle dans le site www.archives.ca

La bibliothèque du ministère de la Défense nationale d'Ottawa possède environ 6 000 volumes qui traitent surtout de l'**histoire militaire canadienne**. Ces livres font la joie des chercheurs, des historiens et des romanciers. Vous pouvez les emprunter gratuitement en faisant la demande à votre bibliothèque municipale.

L'Office national du film du Canada produit et distribue des **films et autres programmes télévisés** mettant en valeur le point de vue canadien. Les sujets traités couvrent l'histoire, les tendances sociales, les soins de santé, la politique, l'environnement et les grands enjeux de la vie moderne. Vous pouvez obtenir les films, les vidéos et les créations multimédias en faisant la demande aux bibliothèques municipales ou directement à l'Office national du film. Toutes les nouvelles vidéos comportent le sous-titrage codé pour malentendants. Composez le 1 800 267-7710 ou visitez le site www.onf.ca pour en apprendre davantage ou pour commander.

Le Mémorial contient des photos et des souvenirs d'un grand nombre de personnes. Il contient aussi des renseignements sur les tombes et monuments commémoratifs de plus de 116 000 Canadiens qui ont donné leur vie pour le pays. Visitez le site www.memorialvirtuel.gc.ca

Un petit voyage dans le temps, ça vous tente ? Dans ce cas, une visite du **Répertoire d'images du site de la Défense nationale** s'impose. Vous y trouverez les photos d'hier mais aussi d'autres plus récentes, comme celles des cérémonies du rapatriement du Soldat inconnu, du CF-18 ou de nos militaires dans les zones de conflit. Visitez le site www.forces.gc.ca et cliquez sur « Répertoire d'images » dans le menu de gauche.

La Bibliothèque nationale du Canada rassemble, protège et fait connaître le **patrimoine de l'édition du Canada**. Plusieurs des documents de la Bibliothèque sont maintenant disponibles sur Internet. Vous pouvez aussi consulter les **enseignements généalogiques** de la Bibliothèque nationale sur place ou, si vous ne pouvez vous y rendre, en empruntant les publications à votre bibliothèque municipale. La Bibliothèque nationale vous invite également à assister à des activités culturelles telles que des **concerts de musique, des lectures d'auteurs, des discussions et des expositions**. Plusieurs de ces événements sont offerts en ligne. Composez sans frais le 1 877 896-9481 ou visitez le site www.nlc-bnc.ca

Les Archives nationales du Canada conservent des millions de **documents historiques** – dossiers

CULTURE ET LOISIRS

Si la **culture du Canada** vous intéresse, vous trouverez une foule de renseignements par Internet.

Quel que soit votre intérêt – le hockey ou l'histoire, les passe-temps ou la généalogie – vous découvrirez des sujets passionnants dans le site www.culturecanada.gc.ca. Pour des renseignements sur la culture autochtone, consultez le site www.autochtonesauCanada.gc.ca.

Les **Collections numérisées du Canada** offrent

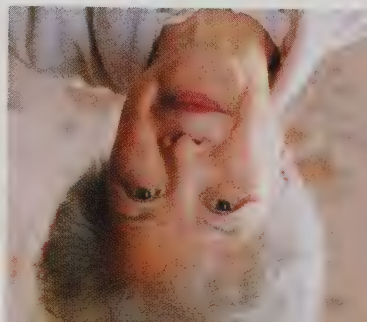
des œuvres canadiennes en ligne. C'est une véritable bibliothèque virtuelle, ouverte sept jours sur sept, 24 heures sur 24. Tout est disponible et il n'y a jamais de retours en retard ! Visitez le site <http://collections.ic.gc.ca>

Le **Carrousel de la GRC**, avec ses chevaux et ses

uniformes rouges, est un spectacle qui fait partie de notre patrimoine. Le Carrousel visite entre 40 et 50 localités par année des mois de mai à octobre. Vous pouvez connaître l'horaire de ces spectacles en allant au site www.rcmp-grc.ca/carrousel/tour-f.htm

Vous avez des **objets militaires** que vous aimeriez léguer à la postérité ? Vous pouvez en faire don au musée des Forces canadiennes le plus près de chez vous. Écrivez à l'Organisation des musées militaires du Canada, C.P. 323, Ottawa ON K1C 1S7.

Le **Mémorial virtuel de guerre du Canada** rend hommage aux réalisations et sacrifices de valeureux Canadiens et Canadiennes qui ont défendu la liberté.



CONSUMMATION

La Passerelle d'information pour le consommateur canadien est une

source d'information à guichet

unique dans Internet provenant des gouvernements

fédéral, provinciaux et d'organismes non

gouvernementaux. Informez-vous de vos droits et

obligations de consommateur pour acheter des produits

ou services en toute confiance. Visitez le site

www.infoconsommation.ca

Le rôle du Bureau de la concurrence est de promouvoir

et de maintenir une **concurrence équilibrée**. De cette

façon, les Canadiens et les Canadiennes bénéficient de

bas prix et d'un choix de produits et de services de qualité.

Le Bureau aide à protéger les consommateurs contre

des pratiques fondées notamment sur de la publicité

trompeuse ou des prix faux ou trompeurs. Il est également

chargé d'examiner les fusions afin de déterminer si elles

risquent d'empêcher ou de diminuer la concurrence.

Pour plus de renseignements ou pour déposer une plainte

au sujet d'une pratique anticoncurrentielle, composez

le 1 800 348-5358 (ATS : 1 800 642-3844) ou visitez

le site www.concurrence.gc.ca

Protégez-vous du **télémarketing frauduleux et autres**

façons de tromper le consommateur. Visitez le site

canada.gc.ca et cliquez sur « Services pour les Canadiens »,

puis sur « Information pour les consommateurs » et sur

« Fraudes et pratiques trompeuses ».



Si vous vous intéressez à notre patrimoine naturel et aux lieux historiques nationaux, **Parcs Canada** vous invite à devenir bénévole. Vous pourriez participer à des cueillettes de données sur l'archéologie et la faune et à des campagnes de nettoyage. Vous pourriez aussi participer à des reconstitutions historiques et à des activités de sensibilisation à la conservation des parcs nationaux et lieux historiques, de même qu'accueillir et renseigner les visiteurs. Visitez le site www.parcsCanada.gc.ca et défiez jusqu'à « Emplois @ Parcs Canada », puis cliquez sur « Bénévolat ». Vous pouvez aussi écrire au Programme national de bénévolat, 25, rue Eddy, 4^e étage, bureau 364, Gatineau QC K1A 0M5.

« Attention grenouilles », « Veille au gel », « Opération floraison » et « Veille aux vers » sont des programmes de surveillance volontaire ayant pour but d'encourager les Canadiens et les Canadiennes de tous âges à devenir des « **citoyens de la nature** » en identifiant les changements écologiques pouvant affecter l'environnement. Pour obtenir des renseignements, visitez le site www.attentionnature.ca/main.html. Voir aussi Environnement.

Le Programme d'accueil de Citoyenneté et Immigration Canada permet à des bénévoles canadiens d'aider des nouveaux arrivants à connaître les services disponibles ou à s'exercer à parler français ou anglais. Il les aide à rencontrer des employeurs et à participer aux activités de la communauté. Pour plus de renseignements, visitez le site www.cic.gc.ca et cliquez sur « Après votre arrivée » dans le menu de gauche. Vous pouvez également contacter le télécentre de Citoyenneté et Immigration Canada le plus près de chez vous (voir à la page 16 pour les numéros de téléphone).

Vous pouvez participer à une action bénévole en **encourageant le moral des personnes qui défendent notre pays**. Les membres des Forces canadiennes en mission à l'étranger aiment toujours recevoir des nouvelles et des mots d'encouragement de leur pays. Pour en savoir davantage, composez le 1 800 866-4546 ou visitez le site www.forces.gc.ca et cliquez sur « Écrivez aux militaires » dans le menu de gauche. Vous pourrez ainsi envoyer une carte postale électronique à l'une des adresses de la liste.

Plus de 75 000 Canadiens font du bénévolat pour la GRC afin de promouvoir la sécurité dans les foyers et les collectivités du Canada. Renseignez-vous sur la façon dont vous pouvez **devenir bénévole afin de protéger votre communauté** en communiquant avec le détachement ou le bureau de la GRC le plus près de chez vous. Vous trouverez le numéro de téléphone dans les pages bleues, sous la rubrique « Police ».

Une des meilleures sources à consulter pour obtenir des renseignements sur les **services du gouvernement du Canada pour les aînés** est Internet. Info-aînés Canada est un site Internet conçu pour donner aux aînés des renseignements en direct sur les services offerts par le gouvernement du Canada, certaines provinces, ainsi que par des organismes non gouvernementaux. On trouve beaucoup de renseignements sur la santé, les conseils de voyage, les services destinés aux anciens combattants et sur bien d'autres sujets. Vous n'avez même pas besoin de connaître le ministère responsable du programme que vous cherchez, il suffit de visiter le site www.aines.gc.ca



BÉNÉVOLAT

Plusieurs personnes âgées contribuent énormément à la vie des Canadiens et des Canadiennes en faisant du bénévolat. L'action bénévole permet aux retraités de rester en contact avec les membres de leur communauté. Pour plus de renseignements sur les **activités de bénévolat** près de chez vous, composez le 1 800 670-0401 ou visitez le site www.benevoles.ca et cliquez sur « Centres d'action bénévole ». Vous pouvez également obtenir un exemplaire du livre *Le bénévolat... une tendance à la hausse* en composant le 1 800 O-Canada ou en visitant le site www.benevoles.ca

et en cliquant sur « Le bénévolat au Canada » et sur « Le bénévolat chez les adultes plus âgés ».

ANNIVERSAIRES ET ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Fêtez les **anniversaires de mariage**
ou de naissance importants avec un
message de la reine, de la gouverneure
générale ou du premier ministre.

- Composez le 1 800 465-6890 ou visitez le site www.gg.ca et cliquez sur « Contactez-nous » en haut de la page pour un message de félicitations de la reine (pour le 100^e anniversaire de naissance ou plus et pour 60 ans de mariage ou plus) ou de la gouverneure générale (pour le 90^e anniversaire de naissance ou plus et pour 50 ans de mariage ou plus).
- Consultez le site www.pm.gc.ca et cliquez sur « Contactez le PM » en haut de la page, ensuite sur « Demandes de message », pour obtenir un message du premier ministre pour le 25^e anniversaire de mariage (ou plus) ou le 65^e anniversaire de naissance (ou plus).

Faites parvenir votre demande au moins huit semaines avant l'événement.

Vous avez besoin d'**entrer en contact avec un membre des Forces canadiennes qui est à l'étranger** mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Appelez la Ligne d'information sur les missions, gérée par l'Agence du soutien du personnel des Forces canadiennes, au 1 800 866-4546. L'Agence se fera un plaisir d'agir comme intermédiaire pour vous.

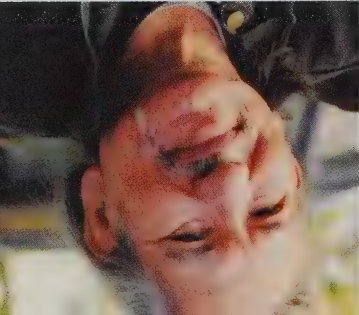


TABLE DES MATIÈRES

Anniversaires et événements spéciaux	5
Bénévolat	6
Consommation	9
Culture et loisirs	10
Environnement	13
Immigration	16
Impôts	17
Information pour les anciens combattants	19
Internet, ordinateurs et apprentissage	23
Logement	25
Pensions et prestations	27
Santé et mieux-être	30
Seconde carrière	33
Sécurité et protection	34
Services de santé pour les aînés autochtones	37
Voyages	39
Publications	42



INTRODUCTION

Tous les Canadiens et les Canadiennes ont droit à la meilleure qualité de vie possible, et les aînés ne font pas exception à cette règle. Le but de ce guide est d'aider les aînés à se préparer à la retraite, se garder en bonne santé, vivre en sécurité et avoir une vie active. Ce guide vous aidera à être mieux renseigné sur les services disponibles.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Vous trouverez dans ce guide les principaux sujets d'intérêt pour les aînés et les personnes qui se préparent à la retraite. Tous les sujets et programmes sont en **caractères gras**. Les titres des brochures et dépliants sont en *italiques*. On y trouve également des sites Internet et des numéros de téléphone sans frais. Ces numéros permettent d'accéder aux services offerts et d'obtenir des exemplaires des publications mentionnées. S'il n'y a pas de numéro sans frais, composez le 1 800 O-Canada (ATS : 1 800 465-7735). Un agent d'information répondra à votre appel du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est.

Pour en savoir davantage sur les services du gouvernement du Canada :

- **Composez** le numéro sans frais : 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, heure de l'Est. Si vous êtes malentendant ou mal-parlant, vous pouvez vous servir du numéro ATS : 1 800 465-7735.




- **Consultez** le site Internet du Canada : canada.gc.ca
Si vous n'avez pas accès à Internet chez vous, composez le 1 800 O-Canada pour savoir où il existe un service Internet sans frais dans votre localité.

- **Visitez** un centre d'accès Service Canada. Pour savoir s'il y en a un dans votre région, composez le 1 800 O-Canada ou encore utilisez le site Internet www.servicecanada.gc.ca et cliquez sur « En personne », ensuite sur votre province ou territoire dans la carte du Canada.

Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.

Le présent document est un guide qui ne peut être utilisé qu'à titre de référence. Pour en connaître davantage ou pour toute autre question, veuillez consulter le ministère approprié tel que mentionné dans ce document.



 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ATS : 1 800 465-7735
 canada.gc.ca
 Centres d'accès Service Canada



Guide des services du
gouvernement du Canada
pour les aînés et leurs familles

Services pour les aînés

